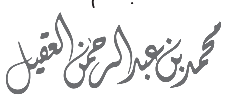
كل ما تريد أن تعرفه عن
سرطان



المشروع الخيري لترجمة ونشر كتب السرطان

بدعم

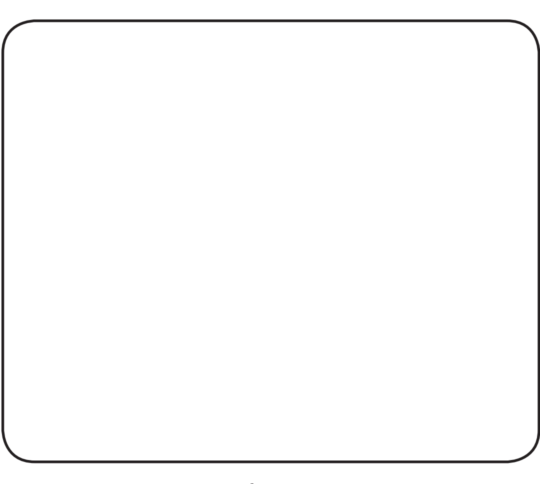




كل ما تريد أن تعرفه عن

مرض

سرطان الثدي



الطبعة الأولى
١٤٣٤هـ - ٢٠١٣م





بدعم



إخلاء مسئولية

هذا الكتيب تم اقتباسه مع بعض التغييرات الملائمة للبيئة المحلية من المعلومات التي طورها معهد السرطان الوطني الأمريكي. ولم يقم المعهد المذكور بمراجعة هذا الكتيب، وليس مسئولاً عن محتوياته. وقد تم مراجعته من جمعية مكافحة السرطان السعودية

This publication has been adapted with permission from the information originally developed by the National Cancer Institute, USA, which has not reviewed or approved this adaptation.

كل ما تريد أن تعرفه عن

مرض

سرطان الثدي

إهداء

إلـى أهلي وأصدقائـي جميعًا وإلـى جميـع العامليـن فـي الجمعيـة السـعودية الخيريـة لمكافحة السرطان.

عن هذا الكتيب

هــذا الكتيب موجه لكِ. لكل امرأة تـم تشخيص حالتها توًّا على أنها إصابة **بسرطان** الثدي.

> الكلمـات التـي قـد تكون جديـدة عليـكِ ستتـم كتابتها **بالخـط العريض**. انظـري الجزء المعنون بــ "**كلمات تجب معرفتها**" لكي تتعلمي معنى الكلمات الجديدة.

هــذا الكتيب يتناول الرعاية الصــحية للســيدات اللاتي يعانين مــن سرطان الثدي؛ فالمعرفة بشــأن الرعاية الصحية لمرضى سرطــان الثدي قــد تساعــدكِ على لعــب دور فعال فــي اختيار الرعاية الصحية المناسبة لك.

يمكنك قراءة هــذا الكتيب من البداية للنهاية، أو يمكنك قراءة الأجزاء التي تحتاجين إلى قراءتها في الوقت الحالي وحسب.

يحتــوي هذا الكتــاب على قائمــة بالأسئلة التي قـد ترغبين في طرحهــا على طبيبك المعالج؛ فكثير مــن النـاس يجدون أنه من المفيــد اصطحاب قائمة بالأسئلة في أثناء زيارة الطبيب. ولكي تساعــدي نفسك على تذكر مــا يقوله طبيبــك المعالج، يمكنكِ تدويــن الملاحظات أيضًا. ولعلك ترغبيــن أيضًا في اصطحاب فــرد من الأســرة أو صديقة عند الذهاب إلــى الطبيب من أجل تدوين الملاحظات أو طرح الأسئلة أو مجرد الاستماع.

يصــاب الرجــال أيضًا بسرطــان الثدي؛ ففي عــام ٢٠١٢، سيــدرك ما يقرب مــن ٢٢٠٠ رجل أمريكــي أنهم مصابون بسرطان الثدي.

ويحتــوي موقع المعهد القومــي للسرطان على معلومات عن سرطان الثدي للرجال عبــر الرابط التالي: http://www.cancer,gov/cancertopics/types/breast.

بالإضافة إلى ذلك، يقــدم المعهد القومي للسرطان خدمة الاستعــلام عــن مرضى السرطان علــى موقــع LiveHelp (http://livehelp.cancer.gov) والتــي تجيب عن الأسئلة المتعلقة بسرطان الثدي لدى الرجال.

المحتويات

مقدمة ١

الثديان ٥

الخلايا السرطانية (Cancer Cells) ٦

الأنواع ٨

الفحوصات ٩

المراحل ١٤

العلاج ١٩

إعادة ترميم الثدي ٣٧

التغذية ٣٩

المتابعة الدورية ٤١

مصادر الدعم ٤٢

أبحاث علاج السرطان ٤٤

كلمات تجب معرفتها ٤٥

مقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم

لعلـه كان أسوأ يوم فـي حياتي، ذلك النهار عندما ذهبـت إلى الطبيب لفحص بعض التغيـرات التي شعرت بها، لأخـرج من عيادته في حالـة نفسية لا أحسد عليها. نحن نسمع بالأخبار السيئة عن الأمراض والحوادث التي تحل بالآخرين، ولكـن نادرًا ما نفكر أنها ستصيبنا شخصيًّا. وحتـى لو خطر على البال أننا قد نصـاب بمرض عضال فـي حياتنا، ونحاول أن نتخيـل ردود فعلنا الممكنة، فإن ذلـك يختفي عندما يصدمنا الواقع. وهذا ما حصـل لي؛ حيث أفادني الطبيب يومئـذ بعـد دراسـة الفحوص أننـي مصـاب بالليمفومـا (أو سرطـان الجهاز الليمفـاوي). وبـدأت الأفكار تعج بي وتتضـارب في رأسي، وبـدأت أتساءل عن مصيـري وكم من الأيـام بقيت لي في هـذه الدنيا. تُرى هـل سأتمكن من رؤية أهلـي وأصدقائي؟ وكم سأعيش بعد ذلك؟ وكيف لي أن أقضي الأيام الباقية لي في هذه الحياة؟ كل هذه الأفكار كانت تدور في رأسي وتشغل بالي ليل نهار. وأول شيء فعلته هو تجديد وصيتي.

وأجـزم بأن آثـار الصدمة قد امتـدت إلى جميع المحيطيـن بي؛ فمريض السرطـان يعاني الداء والـدواء، والأهل يعانـون ألم المصيبة وهـول الفجيعة، إضافة إلى أن هـذا الداء، وهو في الحقيقة مئات الأنواع المختلفة في ضراوتها وخطورتهـا وإمكانيـة علاجها، يبقى مفهومًا في مخيلـة الكثيرين على أنه حكم بالموت لا أكثر.

ولكن مهلًا، فما بين طرفة عين وانتباهتها يغير الله من حال إلى حال. لقد حـدث تحول في مسار تفكيـري إلى النقيض، فبينما كنت أجري الفحوص وأهم بمغادرة عيادة الطبيب، أعطاني الطبيب بعض الكتب باللغة الإنجليزية عن هذا المرض لقراءتها ومعرفة بعض المعلومات عنه. ورويدًا رويـدًا بدأ الأمل يدب فـي نفسـي. وكنت كلما تعمقت في القـراءة، زادني الأمل قوة وتفـاؤلًا؛ فالفكرة المسبقـة التـي كانت لديَّ عن هذا المرض، مثلي مثـل الكثيرين من الناس غير المختصين والذي حماهم الله من رؤيته في أقاربهم، هي أنه قاتل ولا ينجو منه أحـد. وهـذه الفكرة مردها في المقـام الأول الجهل. ولكن مـن خلال القراءة، عرفـت أنـه يمكن الشفـاء من بعض أنواع هـذا المرض وبنسب كبيـرة، كما أن معنويـات المرء من أهم العوامـل التي تساعد في التعافي. لقـد رفعت القراءة عـن هذا المرض فعلًا من معنوياتي وبـدأت الإيجابية تراود نظرتي للحياة مرة

أخـرى. وبدأت أتكيف مع استخـدام كلمة المرض الخبيث والعلاج الكيماوي ولا أجد غضاضة في تسميـة الأشياء بأسمائها، وعلى يقين دائمًا بأن لكل داء دواء بإذن الله.

وتابعت العـلاج لدى المختصين، ومنَّ الله عليَّ بالشفاء. وخرجت من هذه التجربـة وأنا على يقين من أن إتاحة المعلومـات للمصابين بهذا الداء الخبيث مـن الممكـن أن تُحدث تحولًا جذريًّا في تعاملهم معـه وفي نظرتهم للحياة على وجـه العموم وكذلك عند محبيهم أيضًا؛ فالفكرة المغلوطة عن السرطان أنه لا يمكـن الشفاء منه مطلقًا، ولكن ما وجدته هو أنه في حالات كثيرة يمكن العلاج مـن هذا المرض. وهذا يعتمد ـ بعد فضـل الله وكرمه ـ على اكتشاف المرض مبكرًا وقدرة الإنســان على التكيف مع وضعه الجديد والحديث عنه مع الأقارب والأصدقاء بدون خوف أو تهرب.

كان من الطبيعي أن أبدأ البحث عن أي شيء منشور عن المرض، وبحثت في المكتبة العربية ولكن للأسف وجدت أنها تفتقر إلى المراجع البسيطة والسلسة التي تتحدث عن هذا المرضـ بشتى أنواعه؛ فالمراجع المتاحة إما متخصصة للغاية يصعب على غير المتخصص التعامل معها واستيعابها بسهولة، أو متاحة بلغـة غيـر اللغـة العربية تحتاج إلــى شخص متبحـر في اللغات ليفهـم ما بها. ولأننــي على يقين من أنــه لا بد لكل إنسان أن يحظى بنصيـب وافر من الثقافة العامة عن هذا المرض، فقد رأيت أن من واجبي أن أسهم في مساعدة إخواني المتحدثين بالعربية علــى مواجهة هذا المرض وأخذت على عاتقي مهمة توفير مصــادر سهلة وبسيطة على الإنسان العادي ليتعرف على مؤشرات هذا المرض وأعراضــه ومن ثم يستطيع أن يقــي نفسه مغبة الآثار الناتجة عنه، بما في ذلك ســوء الفهم. وحتى إن لم تكن مصابًا بهذا المرض العضال (وهو ما أرجوه من المولــى عز وجل) فإن التعرف عليه وعلى أعراضه من الممكن أن يجعلك سببًا في إنقاذ إنسان حياته على المحك.

ومن هنا فإنني أهــدي هذا المشروع إلى كل مصاب بالسرطان، ولا أقصد بالمصابيــن المرضــى فقط، بل أقصد كذلـك ذويهم وأحبابهـم وأصدقاءهم ومجتمعهم وأطباءهم وممرضيهم؛ فالكل يصيبهم من هذا الداء نصيب.

ومــن هذا المنطلق، فقد توجهـت للزملاء في الجمعيـة السعودية الخيرية لمكافحـة السرطـان بفكـرة إيجـاد مـواد تثقيفيـة بشـكل احترافـي لمرضى السرطـان، ووجـدت لدى رئيس مجلس إدارة الجمعيـة الدكتور عبد الله العمرو ونائبه الدكتور مشبـب العسيري ترحيبًا حارًّا بالفكرة وتأكيدًا على أهميتها، مع الحاجـة الماسة إليها وسـط موج هادر من المعلومـات المتناقضة التي يجدها

الباحـث. وقد تكـرم الإخوة والأخوات فـي الجمعية، وتكبـدوا الكثير من مشاق البحـث للوصـول لتحقيق الهدف من هـذه السلسلة، وهو إيجـاد معلومات ثرية للمصابيـن بالسرطان تتميز بالبساطة والمصداقيـة وتعكس آخر ما وصل إليه الطب في هذا المجال.

وأخيـرًا وبعـد جهد جهيـد وبحث حثيث، وقـع الاختيار علـى كتيبات معهد السرطـان الوطنـي الأمريكـي كأحد أفضل المصـادر الثريـة بالمعلومات التي كتبـت بأسلوب مناسـب للمرضى على مختلـف مستوياتهم الفكريـة والثقافية. فقمنا بالكتابة للمعهد وأذن لنا علماؤه ومديروه بترجمة الكتيبات للقارئ العربي دون التزام منهم بمراجعة الترجمة واعتمادها، ثم قام فريق علمي من الجمعية السعوديـة الخيرية لمكافحة السرطـان بمراجعة الكتيبـات وصياغتها بأسلوب يناسـب القـارئ العربي وتعديـل محتواها بمـا يتناسب مع المجتمـع السعودي خصوصًا والعربي عمومًا.

وفي هذا الصدد لا يسعني إلا أن أتقدم بجزيل الشكر وبالغ الامتنان لجميع مـن أسهم معنا في هذا المشروع، راجيًا من الله الكريم قبوله منا ومنهم عملاً خالصًـا، وأخصـ بالذكـر منهم الدكتور عبـد الله العمرو رئيسـ مجلس إدارة الجمعية السعودية الخيرية لمكافحة السرطان، والدكتور مشبب العسيري رئيس هيئة تحرير السلسلة، والدكتورة ريم العمران، والأستاذ عبد الرحمن الخراشي المشرف العام على الجمعية، والأستاذة العنود الشلوي المثقفة الصحية بمدينة الملك فهد الطبية وكل من أسهم من فريق العمل الممتد.

كما أتقدم بخالص الشكر إلى العاملين بقسم التسويق وإدارة النشر بمكتبة جرير لإسهامهم في إخراج هذا العمل في أفضل شكل ممكن.

وإننـي أرجـو أن يجد قارئ هـذا الكتيب وبقيـة كتيبات السلسلـة ما يشفي الغليـل ويروي الظمأ ويساعده على تجـاوز المرض والتكيف مع تبعاته والمعرفة التامة التي تساعده على عبور تلك المحنة الشديدة وتجاوزها.

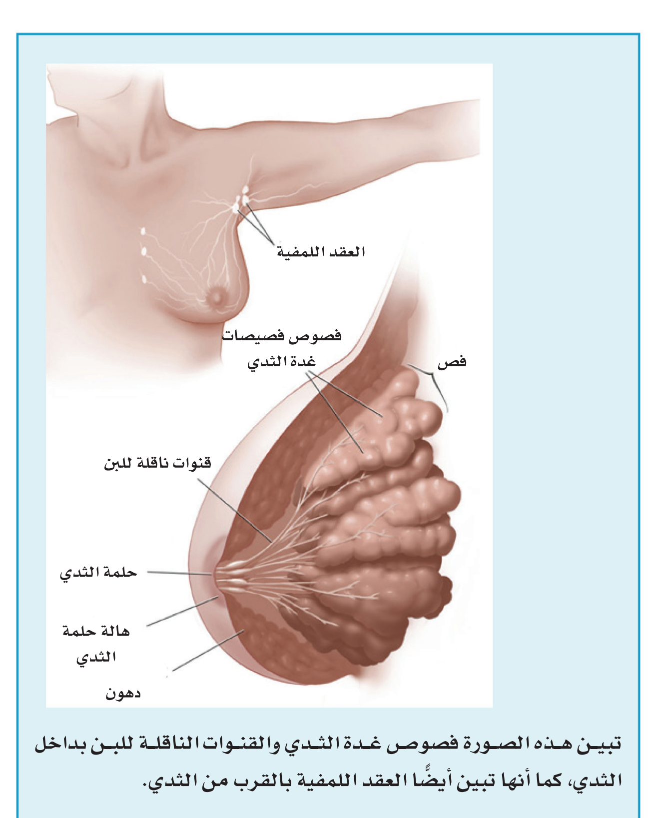
وأسأل الله العلي القدير أن يمن على الجميع بالعافية والسلامة.

محمد العقيل

الثديان

يوجد داخل ثدي كل سيدة من ١٥ إلى ٢٠ مقطعًا (فصوص غدة الثدي/ **Lobes**)، وكل فص يتكون من عدة أجزاء أصغر (فصيصات/**Lobules**). والفصيصات تتكون من مجموعة من الغدد الصغيرة (**Glands**) التي يمكنها إفراز اللبن.

وبعد الولادة، يتدفق اللبن من الفصيصات من خلال أنابيب رفيعة (**قنوات ناقلة للبن** Ducts) عبر حلمة الثدي. ويملأ **النسيج الليفي** (**Fibrous Tissue**) والدهون المساحات الموجودة بين الفصيصات والقنوات الناقلة للبن.



تبين هذه الصورة فصوص غدة الثدي والقنوات الناقلة للبن بداخل الثدي، كما أنها تبين أيضًا العقد اللمفية بالقرب من الثدي.

الخلايا السرطانية (Cancer Cells)

يتكون السرطان في **الخلايا** (**Cells**)، وهي وحدات البناء التي تكـون كل أنسجة الجسـم و**أعضائـه** (**Organs**)، بما في ذلك الثدي.

تنمـو الخلايا الطبيعية في الثدي وفـي أنحاء أخرى من الجسم وتنقسـم لتشـكل خلايا جديـدة وفقًا لمـا يحتاج إليـه الجسم. وعندمـا تشيـخ الخلايـا الطبيعيـة أو تتلف، فإنهـا تموت ويحل محلها خلايا أخرى جديدة.

فـي بعضـ الأحيان، تسير هـذه العملية على نحـو خاطئ؛ حيث تتكـون الخلايا الجديدة عندما لا يحتاج إليها الجسم، ولا تموت الخلايـا القديمـة أو التالفـة كما هـو مقدر لها. ويشـكل تكوين الخلايا الإضافية كتلة من الأنسجة التي يُطلق عليها كتلة أنسجة زائدة، أو زائدة نسيجية أو ورم (**Tumor**).

وقـد تكـون أورام الثدي **حميدة/ Benign** (غيـر سرطانية) أو **خبيثة/Malignant** (سرطانية).

الأورام الحميدة:

- عادة ما تكون غير ضارة.
- نادرًا ما تخترق الأنسجة المحيطة.
- لا تنتشر إلى أجزاء أخرى من الجسم.
- يمكن إزالتها وعادةً لا تعاود النمو مرة أخرى.

الأورام الخبيثة:

- قد تمثل خطرًا على الحياة.
- بإمكانهـا اختـراق الأعضــاء والأنسجـة القريبة (مثل جدار الصدر)
- بإمكانها الانتشار في أجزاء أخرى من الجسم.
- في الغالب يمكن إزالتهـا، ولكنها تعاود النمو في بعض الأحيان.

وقـد تنتشـر خلايا سرطان الثـدي بعد أن تنفصـل من ورم في الثـدي. وهي قـادرة على الانتقال مـن خلال **الأوعيـة الدموية** (**Blood Vessels**) أو **الأوعيـة اللمفيـة** (**Lymph Vessels**) لتصـل إلى أجزاء أخرى من الجسم. وبعـد الانتشار، قد تلتحم الخلايـا السرطانية بأنسجة أخرى وتنمو لتكـوِّن أورامًا جديدة قد تتلف هذه الأنسجة.

على سبيـل المثال، قد تنتشـر الخلايا السرطانيـة بالثدي أولاً بالقرب من **العقد اللمفية**؛ إذ توجد مجموعة من العقد اللمفية بالقرب من الثدي تحت الذراع (**الإبط/Axilla**)، وأعلى عظمة الترقوة، وفي الصدر خلف عظم القص.

وعندمـا ينتشـر سرطـان الثـدي من مكانـه الأصلـي إلى جزء آخـر بالجسم، فـإن الورم الجديـد يكون له نفسـ الخلايا غير الطبيعيـة وله نفس اسم الورم الرئيسـي (الأصلي). على سبيل المثـال، إذا انتشـر سرطان الثـدي ليصل إلى إحـدى الرئتين، فـإن الخلايا السرطانية الموجودة فـي الرئة هي في واقع الأمر خلايا سرطان الثـدي. وبهذا يكون المرض سرطان ثدي **نقيليًّا** (**Metastatic**)، وليس سرطان رئة.

الأنواع

يُعـد سرطان الثـدي هو النوع الأكثـر شيوعًا بيـن السيدات في مختلف أنحــاء العالم ففي عام ٢٠١٢، تــم تشخيص حالة ٢٢٧ ألــف سيدة تقريبًا على أنهــا إصابة بسرطان الثدي في الولايات المتحده فقط .

والنــوع الأكثر شيوعًا فــي سرطان الثدي هو **السرطـان القنوي** للغــدد الثديـيــة (**Ductal Carcinoma**). وهــذا النــوع مــن السرطــان يبــدأ فــي الخلايا التي تشــكل القنــوات الناقلة للبن فــي الثدي. انظــر صورة القنوات الناقلة للبــن. ومن بين كل ١٠ سيــدات مصابــات بسرطــان الثدي، هنــاك حوالــي ٧ سيدات مصابات بالسرطان القنوي للغدد الثديية.

وثاني أكثر أنواع سرطان الثدي شيوعًا هو **السرطان الفصيصي** (**Lobular Carcinoma**). وهــذا النوع من السرطان يبدأ في الفصيصات الخاصة بالصدر. انظر صورة الفصيصات صـ ٣.
ومن بين كل ١٠ سيدات مصابات بسرطان الثدي، هناك واحدة على الأقل مصابة بالسرطان الفصيصي.

وهناك سيدات أخريــات مصابات بمزيج من النوعين (القنوي والفصيصي) أو مصابات بنوع أقل شيوعًا من سرطان الثدي.

الفحوصات

بعد اكتشاف إصابتكِ بسرطان الثدي، قد تحتاجين إلى فحوصات أخرى تساعدكِ على اختيار أفضل علاج بالنسبة لك.

الفحوصات المخبرية لأنسجة الثدي

يمكن استخدام عينات نسيج الثدي التي تم أخذها في أثناء فحص عينات الأنسجة (**Biopsy**) في إجراء فحوصات معملية خاصة:

- **فحوصات المستقبلات الهرمونية** (Hormone Receptor Tests): تحتاج بعض أنواع سرطان الثدي إلى الهرمونات لتنمو. وهذا النوع من السرطانات له مستقبلات هرمونية (Hormone Receptor) لهرمونات الإستروجين (Estrogen) أو البروجسترون (Progesterone) أو كليهما. إذا كانت فحوصات المستقبلات الهرمونية تظهر وجود هذه المستقبلات في الثدي، فإنه عادةً ما تتم التوصية بالعلاج الهرموني (Hormone Therapy) كجزء من خطة العلاج. (الجزء الخاص بالعلاج الهرموني).
- **فحوصات مستقبلات بروتين HER2:** بعض سرطانات الثدي تحظى بنسبة عالية من بروتين HER2 الذي يساعدها على النمو. إذا كان الأمر كذلك، فربما يكون العلاج الموجه (Targeted Therapy) لمكافحة مستقبِلات بروتين HER2 هو أحد خيارات العلاج. (الجزء الخاص بالعلاج الموجه).

ربما يستغرق الأمر عدة أسابيع للحصول على نتائج هذه الفحوصات. وتساعد نتائج الفحوصات طبيبكِ المعالج على تقرير أية طرق علاجية للسرطان قد تناسبكِ.

سرطان الثدي ثلاثي التأثير السلبي

من بيـن كل ١٠٠ سيدة مصابة بسرطـان الثدي، هناك مـا يقرب من ١٥ سيـدة مصابة بسرطـان الثدي ثلاثي التأثير السلبي. وهـؤلاء السيدات لديهن خلايا سرطان الثدي التي تتسم بأنها:

- لا تحظـى بمستقبلات الإستروجين (**نسبة سالبة للإستروجين**).
- لا تحظـى بمستقبـلات البروجسترون (**نسبـة سالبة للبروجسترون**).
- لا تحظـى بنسبـة عاليـة مـن مستقبِـلات بروتيـن HER2 (**نسبة سالبة لمستقبلات بروتين HER2**).

الفحوصات المرحلية (Staging Tests)

من الممكن أن تظهر الفحوصات المرحلية إذا ما كانت الخلايا السرطانية قد انتشرت إلى أجزاء أخرى من الجسم.

وعندمـا ينتشـر سرطـان الثـدي، عـادة مـا توجـد الخلايـا السرطانيـة في العقـد اللمفيـة الموجودة تحت الإبـط (**العقد اللمفيـة الإبطية/Axilary Lymph Nodes**). وقـد تنتشـر خلايا سرطان الثدي لتمتد من الثدي إلى أي جزء آخر بالجسم تقريبًا مثل الرئتين أو الكبد أو العظام أو المخ.

وطبيبكِ المعالج بحاجة إلى معرفة المرحلة (المدى) التي وصل إليها سرطان الثدي لديكِ ليساعدك على اختيار أفضل علاج. وقد تشتمل الفحوصات المرحلية على:

- **فحص عينات العقد اللمفية (Lymph nodes biopsy):** إذا كانت الخلايا السرطانية موجودة في عقدة لمفية فقد ينتشر السرطان إلى عقد لمفية أخرى وأماكن أخرى من الجسم. ويستعين أطباء الجراحة بطريقة تُسمى **فحص عينات العقد اللمفية الحارسه (Sentinel Lymph node biopsy)** لإزالة العقدة اللمفية الأكثر عرضة لاحتوائها على خلايا سرطان الثدي.

  إذا لم تكن هناك خلايا سرطانية موجودة في العقد الحارسه، فقد تستطيع المرأة أن تتجنب عناء إزالة المزيد من العقد اللمفية. وطريقة إزالة المزيد من العقد اللمفية لفحص الخلايا السرطانية تُسمى **تجريف العقد اللمفية الإبطية (Axillary Dissection)**.

- **الأشعة المقطعية بالكمبيوتر (CT Scan):** عبارة عن جهاز **أشعة سينية** موصل بالكمبيوتر يلتقط سلسلة من الصور المفصلة لصدركِ أو بطنكِ. وقد تتلقين مادة صبغية (Contrast material) عن طريق الفم أو بالحقن في الوريد بذراعكِ أو يدكِ. و المادة الصبغية تسهل رؤية المناطق غير الطبيعية. وصور **الأشعة المقطعية بالكمبيوتر** يمكنها أن تبين ما إذا كان السرطان قد وصل إلى الرئتين أو الكبد.

- **التصـوير بالرنيـن المغناطيسـي(MRI)** : عبـارة عـن مغنـاطيسـ قوي متصـل بجهاز كمبيوتر يستخـدم في أخذ صـور مفصلـة لصـدركِ أو بطنـكِ أو مخـكِ. وقـد يبيـن **التصـوير بالرنيـن المغناطيسـي** مـا إذا كان السرطـان قـد انتشر في هـذه المنـاطـق أم لا. وأحيانـًا، تبين المادة الصبغية المناطق غير السليمة بوضوح أكثر في الصورة.

- **مسـح العظـام (Bone Scan)**: يقـوم الطبيـب بحقن **مادة إشعاعية** (Radioactive) في الأوعية الدموية. وتنتقل في مجرى الدم وتتجمع في العظام. يقوم جهاز المسح بتعقب درجة **الإشعاع** وقياسها ثم تصوير العظام. ونظرًا لأن كمية كبيـرة من المادة تتجمع في المناطق المصابة بالسرطان، فيمكن أن تظهر الصورة مدى انتشار السرطان في العظام.

- **تصوير مقطعي بالإصدار البوزيتروني (PET)**: ستحقنين بكميـة صغيـرة من السكـر المشـع. ويطلق السكـر المشع إشـارات تفيد بـأن ماسح **التصـوير المقطعي بالإصـدار البوزيتروني** يلتقـط الصـورة. ينقـل ماسـح التصويـر المقطعي بالإصدار البوزيتروني أجزاءً من جسدك التي بدأ يُرسب فيها السكر المشـع. وتبدو الخلايا السرطانية أكثر سطوعًـا لأنها تتشرب السكر أسرع مـن الخلايا الطبيعية. ويمكن لأشعة التصوير المقطعي بالإصدار البوزيتروني أن تظهر انتشار السرطان في أجزاء أخرى من الجسم.

أسئلة قد ترغبين في طرحها على طبيبك المعالج بخصوص الفحوصات

- ما الذي تبينه فحوصات المستقبلات الهرمونية؟
- ما الذي تبينه فحوصات مستقبلات بروتين HER2؟
- هل يمكنني الحصول على نسخة من تقرير أخصائي علم الأمراض؟
- هل تبين العقد اللمفية إشارات على الإصابة بالسرطان؟
- ما المرحلة التي وصل إليها المرض؟ هل انتشر السرطان في الجسم؟
- هل الفحوصات الوراثية مفيدة بالنسبة لي أو لأسرتي؟

المراحل

تتوقف مرحلة مرض سرطان الثدي على حجم الورم الثديي وما إذا كان قد امتد إلى العقد اللمفية أو أجزاء أخرى بالجسم.

ويصف الأطباء مراحل سرطان الثدي باستخدام الأرقام: مرحلة صفر، أولى، ثانية، ثالثة، رابعة؛ والحروف الأبجدية: (أ)، (ب)، (جـ).

فعندمـــا يكـــون السرطان مرحلـــة أولى، فإن هـــذا يعني «مرحلة **مبكـرة من سـرطان الثـدي**»، في حيـــن أن المرحلة الرابعة من السرطـــان تعني «**مرحلة متقدمـة من السـرطان**» الذي انتشر في أنحاء أخرى من الجسم، كالكبد مثلاً.

وعـــادةً لا يتـــم تحديـــد المرحلة إلا بعـــد إجراء **عمليـة جراحية** (Surgery) لإزالـــة الـــورم الموجود في الثـــدي و واحدة أو أكثر من العقد اللمفية الموجودة تحت الإبط.

المرحلة صفر

المرحلة صفر عبارة عن **سـرطان**. وفي حالة **السـرطان بالغدد الثديية**، تظهر خلايا غير طبيعية في الأنسجة المبطنة للقنوات الناقلـــة للبن، ولكن الخلايا غيـــر الطبيعية لم تَغْزُ أنسجة الثدي القريبة أو لم تنتشر خارج القنوات الناقلة للبن.

المرحلة الأولى (أ)

لا يتعدى عرض ورم الثدي ٢ سنتيمتر (أي أقل من ٣/٤ بوصة). ولم ينتشر السرطان إلى العقد اللمفية.



حقوق الطبع محفوظة لـ Terese Winslow. U.S. Govt لعام ٢٠٠٧

يكون الورم الذي يبلغ عرضه ٢ سم في حجم حبة الفول السوداني، ويكون الورم الذي يبلغ عرضه ٥ سم في حجم الليمونة.

المرحلة الأولى (ب)

لم يتعد عرض الورم ٢ سم. ونجد أن الخلايا السرطانية موجودة في العقد اللمفية مجهريا.

المرحلة الثانية (أ)

لم يتعد عرض الورم ٢ سم، مع تنتشار الخلايا السرطانية لتصل إلى العقد اللمفية تحت الإبط.

أو يكون عرض الورم ما بين ٢ سنتيمتر و٥ سنتيمترات (ما بين ٣/٤ بوصة وبوصتين) ولكن السرطان لم ينتشر إلى العقد اللمفية الموجودة تحت الإبط.

المرحلة الثانية (ب)

يكون عرض الورم ما بين ٢ سنتيمتر و٥ سنتيمترات، ويكون السرطان قد انتشر ليصل إلى العقد اللمفية الموجودة تحت الإبط.

أو أن يكون عرض الورم أكبر من ٥ سنتيمترات، ولكن السرطان لم ينتشر ليصل إلى العقد اللمفية الموجودة تحت الإبط.

المرحلة الثالثة (أ)

لا يزيد عرض الورم الثديي على ٥ سنتيمترات، ويكون السرطان قد انتشر ليصل إلى العقد اللمفية الموجودة تحت الإبط المرتبطة ببعضها البعض أو القريبة من النسيج. أو قد يمتد السرطان ليصل إلى العقد اللمفية الموجودة خلف عظم القص.

أو أن يكـون عرض الـورم أكبر مـن ٥ سنتيمترات. لقـد انتشر السرطـان ليصـل إلـى العقـد اللمفيـة الموجودة تحـت الإبط المرتبطة ببعضها البعض أو القريبة من النسيج. أو أن السرطان قد انتشر ليصل إلى العقد اللمفية الموجودة خلف عظام القص ولكنه لم يصل إلى العقد اللمفية الموجودة تحت الإبط.

المرحلة الثالثة (ب)

قـد يصل الورم الثديي إلى أي حجم، وقد ينمو ليصل إلى جدار الصـدر أو جلـد الثـدي. وقد يكـون الثدي متورمًـا أو قد تظهر نتوءات في جلد الثدي

وقـد ينتشر السرطان ليصل إلى العقـد اللمفية الموجودة تحت الإبـط، وقد ترتبط هذه العقـد اللمفية ببعضهـا أو تكون قريبة من الأنسجـة. أو قد ينتشر السرطان ليصـل إلى العقد اللمفية الموجودة خلف عظم القص.

المرحلة الثالثة (ج)

قد يصل سرطان الثدي إلى أي حجم، وقد ينتشر ليصل إلى العقد اللمفية الموجودة خلف عظم القص وتحت الإبط. أو قد ينتشر السرطان ليصل إلى العقد اللمفية أعلى أو أسفل عظم الترقوة.

المرحلة الرابعة

قد يصل الورم إلى أي حجم وتنتشر الخلايا السرطانية في أجزاء أخرى من الجسم مثل الرئتين أو الكبد أو العظام أو المخ.

سرطان الثدي الالتهابي

سرطان الثدي الالتهابي (Inflammatory Breast Cancer) هو نوع نادر من سرطان الثدي. تصاب به سيدة واحدة من كل ١٠٠ سيدة مصابة بسرطان الثدي.

يبدو الثدي محمرًّا ومتورمًا لأن الخلايا السرطانية تسد الأوعية اللمفية في جلد الثدي.

عندما يشخص الطبيب حالة ما على أنها إصابة بسرطان الثدي الالتهابي، فهذا يعني أنها على الأقل في المرحلة الثالثة (ب)، ولكنها قد تكون مرحلة متقدمة أكثر من ذلك.

العلاج

يتوافـر للسيـدات اللاتي يعانيـن سرطان الثدي عـدة خيارات للعلاج، وتشتمل خيارات العلاج على:

- الجراحة (Surgery)
- العلاج الإشعاعي (Radiation Therapy)
- العلاج الهرموني (Hormone Therapy)
- العلاج الكيميائي (Chemotherapy)
- العلاج الموجه (Targeted Therapy)

وربما تتلقين أكثر من نوع واحد من العلاج.



ستقومين أنتِ وطبيبك بنقاش خطة العلاج معًا.

إن أفضل علاج يناسب سيدة قد لا يناسب سيدة أخرى. إن العلاج المناسب لكِ يتوقف بالأساس على:

- **المرحلة الخاصة بسرطان الثدي.**
- **ما إذا كان الورم يحتوي على مستقبلات هرمونية.**
- **ما إذا كان الورم يحتوي على الكثير من مستقبلات بروتين HER2.**
- **صحتك العامة.**

بالإضافة إلى ذلك، تعتمد خطة العلاج على:

- **حجم الورم مقارنة بحجم ثديكِ.**
- **ما إذا انقطع عنك الطمث.**

وفي أية مرحلة من مراحل المرض، فإن الرعاية متاحة من أجل السيطرة على الألم والأعراض الأخرى وتخفيف **الآثار الجانبية** (**Side Effects**) للعلاج وتقليل حدة الانفعالات العاطفية.

الأطباء المعالجون لسرطان الثدي

يضم فريق الرعاية الصحية الخاص بكِ متخصصين في هذا المجال، وتجدر الإشارة إلى أن هناك عدة طرق للبحث عن الأطباء المعالجين لسرطان الثدي:

- قد يحيلكِ الطبيب إلى المتخصصين.
- يمكنك أن تستفسري من أقرب مستشفى أو كلية طب عن أسماء المتخصصين.

وقد يضم فريق الرعاية الصحية الخاص بكِ المتخصصين التالين:

- **جرّاح** (Surgeon): هذا الطبيب يمكنه إجراء جراحة لكِ. وربما ترغبين في البحث عن طبيب جراح متخصص في جراحة سرطانات الثدي.
- **أخصائي أورام** (Medical Oncologist): هو طبيب متخصص في علاج السرطان باستخدام العقاقير مثل **العلاج الكيميائي** والعلاج الهرموني والعلاج الموجه.
- **أخصائي معالجة الأورام بالإشعاع** (Radiation Oncologist): هو طبيب متخصص في علاج السرطان باستخدام **العلاج الإشعاعي** (Radiation Therapy).
- وقد يضم فريق الرعاية الصحية الخاص بكِ **طبيبًا متخصصًا في الجراحات التجميلية** (Plastic Surgeon) أو **طبيبًا متخصصًا في الجراحات الترميمية** (Reconstructive Surgeon) **وممرضة أورام** (Oncology Nurse) **وأخصائي علاج طبيعي** (Physical Therapist) **وأخصائيًّا اجتماعيًا** (Social Worker) **وأخصائي تغذية** (Dietitian).

ويستطيع فريق الرعاية الصحية الخاص بكِ أن يصف لكِ خيارات العلاج المتوافرة لك، والنتائج المتوقعة من كل علاج والآثار الجانبية المحتملة. ونظرًا لأن طرق معالجة السرطان كثيرًا ما تتلف الخلايا والأنسجة السليمة، فمن الشائع ظهور الآثار الجانبية. وتتوقف هذه الآثار الجانبية على عدة عوامل، من بينها أنواع العلاج. وقد تختلف الآثار الجانبية من سيدة لأخرى، وربما تتغير الآثار الجانبية من جلسة علاجية لأخرى.

قبـل بدء العلاج، اسألي فريق الرعاية الصحية الخاص بك عن الآثـار الجانبية المحتملة وإلــى أي مدى قد يحدث العلاج تغيرًا على أنشطتكِ المعتادة.

ويمكنـكِ التعاون مع فريـق الرعاية الصحية علـى تطوير خطة علاج تفي باحتياجاتك الطبية والشخصية.

وربمــا ترغبيــن في الحديـث مع فريـق الرعايــة الصحية حول المشاركـة في الأبحــاث (**تجربـة سـريرية**/ Clinical Trial) لطرق عــلاج جديدة. وتُعـد الأبحاث خيارًا مهمًّــا للسيدات في أيــة مرحلة مــن مراحل سرطان الثدي. انظـري الجزء الخاص بأبحاث معالجة السرطان.

أسئلة قد ترغبين في طرحها على طبيبك المعالج حول الخيارات المتاحة للمعالجة

- ما خيارات العلاج المتاحة أمامي؟ ما العلاج التي ترشحها لي؟ ولماذا؟
- ما الفوائد المتوقعة لكل نوع من أنواع العلاج؟
- ما المخاطر والآثار الجانبية المحتملة لكل نوع من أنواع العلاج؟
- كيف يمكن السيطرة على الآثار الجانبية؟
- ما الذي يمكنني القيام به للاستعداد للعلاج؟
- هل سأحتاج إلى المكوث بالمستشفى؟ إذا كان الأمر كذلك، ما المدة التي سأقضيها بالمستشفى؟
- ما التكلفة المحتملة للعلاج؟ هل سيغطي التأمين الصحي هذه التكلفة؟
- كيف سيؤثر العلاج على أنشطتي المعتادة؟
- هل تناسبني المشاركة في الأبحاث (التجربة السريرية)؟

رأي ثانٍ

قبل بدء العلاج، ربما تحتاجين إلى الحصول على رأي ثانٍ بشأن خطة معالجتكِ. وتخشى بعض السيدات من شعور الطبيب المعالج بالإساءة إذا ما طلبن الحصول على رأي ثانٍ. والعكس هو الصحيح عادةً؛ حيث إن معظم الأطباء يرحبون بأخذ رأي ثانٍ.

إذا حصلت على رأي ثانٍ، فإن الطبيب الثاني قد يوافق على خطة المعالجة التي وضعها الطبيب الأول. أو قد يقترح الطبيب الثاني طريقة ثانيـة للمعالجة. وفي كلتا الحالتين، يتوافر لديك المزيد مـن المعلومات وربما يكون لديـك إحساس أكبر بالسيطرة؛ فقد تشعرين بقدر أكبر من الثقة في القرارات التي تأخذينها، مدركةً أنك قد ألقيتِ نظرة على جميع الخيارات المتاحة أمامك.

قد يستغرق منـك الأمر بعض الوقت والمجهود لتجميع التقارير الطبيـة الخاصـة بك وزيارة طبيـب آخر. وفي بعض الحالات، ليست هنـاك مشكلة في قضاء عدة أسابيـع للحصول على رأي ثـانٍ، فالتأجيل في بدء العـلاج ليس سببًا في جعـل العلاج أقل فاعليـة عادةً. ومن أجل التأكد من ذلـك، يجب أن تناقشي هذا التأجيل مع طبيبك المعالج.

الجراحة

تُعد الجراحـة أكثر العلاجات شيوعًـا بالنسبة لسرطان الثدي. وهناك العديد من أنواع الجراحات.

ويستطيـع الجـراح المعالـج لـكِ أن يصـف كل نـوع مـن أنواع الجراحات، وإجراء مقارنة بين الفوائد والمخاطر، ومساعدتك على أخذ قرار بشأن أفضل نوع يناسبك:

- **استئصـال جـزء مـن الثـدي: الجراحـة المحافظة على الثـدي Breast-sparing Surgery**: عبـارة عـن عمليـة استئصـال للسرطـان وجزء صغيـر من الأنسجـة السليمة التـي تحيط بـه. وتُسمـى هـذه العمليـة الجراحيـة أيضًا الجراحـة التحويلية للثدي. وقد تكون **جراحة استئصـالية للـورم** (Lumpectomy) أو **جراحـة استئصـال مقطـع**

من الثدي/Segmental mastectomy (وتعرف أيضًا بـ **الاستئصال الجزئي للثدي**/Part**ial mastectomy**).
وعادةً ما تخضع السيدة للعلاج الإشعاعي بعد إجراء عملية جراحة استبقاء الثدي لتدمير الخلايا السرطانية التي قد تبقى في منطقة الثدي.

وبعض السيدات يخضعن لعملية استئصال المزيد من الأنسجة ولكن لا يستأصلن الثدي بالكامل. فبالنسبة لهؤلاء السيدات، سيقوم الجراح باستئصال العقد اللمفية الموجودة تحت الإبط وبعض الخلايا المبطنة لعضلات الصدر الموجودة أسفل الورم.

- **استئصال الثدي بالكامل:** هي عبارة عن جراحة لاستئصال الثدي بالكامل (أو أكبر قدر ممكن من أنسجة الثدي) ويطلق عليها **الاستئصال** (**Mastectomy**). في بعض الحالات، قد يكون استئصال الثدي مع الحفاظ على الجلد خيارًا متاحًا. وفي هذا النوع من الجراحات، يستأصل الجراح أقل مساحة ممكنة من الجلد.

  - في **جراحة استئصال الثدي التام** (**Total mastectomy**): يستأصل الجراح الثدي بالكامل ولكن لا يستأصل العقد اللمفية الموجودة تحت الإبط.

- وفي عمليات **استئصال الثدي الجذري المعدل** (**Modified radical mastectomy**)، يقوم الجراح باستئصال الثدي بالكامل ومعظم أو جميع العقد اللمفية الموجودة تحت الإبط. وعادة ما يتم استئصال الخلايا المبطنة لعضلات الصدر. وقد تتم إزالة عضلة صدر صغيرة أيضًا لتسهيل استئصال العقد اللمفية.

ويتوقـف الاختيار ما بين الجراحـة التحفظية للثدي واستئصال الثدي على العديد من العوامل:

- **حجم الورم ومكانه ومرحلته،**
- **حجم ثديكِ،**
- **سمات محددة للسرطان،**
- **شـعورك نحـو قـدر التغييـر الـذي سـتحدثه العمليـة الجراحية على ثديك،**
- **شعورك نحو العلاج الإشعاعي،**
- **قدرتـك على السـفر إلـى مراكز العـلاج بالإشـعاع لتلقي جلسات العلاج اليومية.**

يقوم الجراح عـادةً باستئصال واحدة أو أكثر من العقد اللمفية الموجـودة تحت الإبط لفحص الخلايـا السرطانية. إذا وُجدت خلايـا سرطانية في العقـد اللمفية، ستحتاجيـن إلى معالجات أخـرى للسرطان. (للمزيد مـن المعلومات عـن فحص عينات العقد اللمفية، انظري الجزء الخاص **بالفحوصات**.

وبعد جراحة استئصال الثدي، ربما تختارين إعادة ترميم الثدي، وهذه **الجراحة التجميلية** تؤدي إلى إعادة تشكيل الثدي. وإذا كنت تفكرين بالفعل في إعادة ترميم الثدي، استشيري جراح تجميل قبل إجراء جراحة استئصال الثدي. انظري قسم إعادة **ترميم الثدي**،

ومن الشائع أن تشعري بالإرهاق أو الضعف لفترة قصيرة قبل إجراء جراحة سرطان الثدي. وتختلف فترة التعافي من سيدة لأخرى.

وتسبب الجراحة الألم والوجع وقد تشعرين بشد في جلد المنطقة التي تم استئصال الثدي منها. وقد تشعرين بتيبس وخدر في ذراعك وعضلات الكتف وألم في رقبتك وظهرك. وقبل إجراء العملية، ناقشي مع فريق الرعاية الصحية خطة تسكين الألم. وبعد إجراء العملية الجراحية، يمكنهم تعديل الخطة إذا كنتِ بحاجة إلى السيطرة على الألم.

وينطوي أي نوع من العمليات الجراحية على عدوى أو نزيف أو مشكلات أخرى. أخبري فريق الرعاية الصحية الخاص بك على الفور إذا كنتِ تعانين من أية مشاكل.

يبطئ استئصال الغدد اللمفية الموجودة تحت الإبط من تدفق السائل اللمفي. وقد يتجمع السائل في ذراعيكِ ويديكِ ويتسبب في التورم. وهذا التورم يُطلق عليه **وذمة لمفية** (Lymphedema)، يمكن أن تنمو سريعًا بعد العملية الجراحية أو بعدها بأشهر أو أعوام.

مــن ثــم، احرصــي دومًا علــى حماية ذراعــكِ ويــدكِ بالجانب الــذي خضع للعمليــة الجراحية من الجــروح أو الحــروق أو أية إصابــات أخرى. ذكــري الممرضــات بألا يقمــن بقياس ضغط الــدم أو يقمــن بحقنك في الجانب الذي تمــت معالجته. يتوافر علــى موقع المعهد القومــي للسرطان معلومات حــول منع وذمة لمفية وعلاجها، على الموقــع الإلكتروني التالي: **http://www. cancer.gov/canertopics/coping**

قد يقتــرح الطبيب أو الممرضــات أو أخصائي العلاج الطبيعي تماريــن رياضيــة لتساعــدك على استعــادة الحركــة والقوة في ذراعــكِ وكتفكِ. ومن الممكــن أن تقلل التمارين الرياضية حدة الألم والتيبس. وربما تستطيعين بدء ممارسة التمارين الخفيفة في غضون أيام بعد إجراء العملية.

ونظــرًا لأن الأعصاب ربما تكون قد جُرحــت أو قُطعت في أثنـاء العملية الجراحية، فربمــا تشعرين بالتنميل والوخز في صدرك أو تحــت الإبط أو الكتف أو العضد. وربما يزول الألم في غضون بضعة أسابيع أو أشهر.

يمكنــكِ أن تجدي الصــور التوضيحية والمزيد مــن المعلومات عن جراحات سرطان الثدي على موقع معهد السرطان القومي: **http://www.cancer.gov/canertopics/types/breast .**

أسئلة قد ترغبين في طرحها على طبيبك المعالج حول العمليات الجراحية

- ما أنواع الجراحات التي يمكنني التفكير فيها؟ هل الجراحة المحافظة على الثدي خيار متاح أمامي؟ هل جراحة استئصال الثدي مع الحفاظ على الجلد خيار متاح أمامي؟ ما العملية الجراحية التي توصي بها لي؟ لماذا؟
- هل سيتم استئصال العقد اللمفية؟ كم عددها؟ ولماذا؟
- ما شعوري بعد العملية؟ هل سيتحتم عليّ المكوث في المستشفى؟
- ما مخاطر العملية الجراحية؟
- هل سأحتاج إلى تعلم كيفية الاعتناء بنفسي أو بجرحي عندما أعود إلى المنزل؟
- أين ستكون ندب الجرح؟ وكيف سيكون شكلها؟
- إذا قررت إجراء جراحة تجميلية لإعادة تشكيل ثديي، كيف يمكن القيام بذلك ومتى؟ هل يمكنك اقتراح أخصائي جراحة تجميلية للاتصال به؟
- هل سيتعين عليَّ أن أؤدي تمارين رياضية خاصة للمساعدة في استعادة حركة وقوة ذراعيَّ وكتفيَّ؟ هل سيقوم أخصائي العلاج الطبيعي أو الممرضة بشرح كيفية القيام بهذه التمارين الرياضية؟

العلاج الإشعاعي (Radiation Therapy)

يستخدم العلاج الإشعاعي أشعة ذات طاقة عالية لتدمير الخلايا السرطانية، وهو يؤثر على أجزاء الجسد التي تتم معالجتها وحسب.

وقد يُستخدم العلاج الإشعاعي بعد إجراء العملية الجراحية لتدمير خلايا سرطان الثدي التي بقيت في منطقة الصدر. وعادةً ما تتلقى السيدات العلاج الإشعاعي بعد الخضوع للجراحة المحافظة على الثدي، ولكنه يتم اللجوء إليه في بعض الأحيان بعد استئصال الثدي أيضًا.

يمكنك الخضوع للعلاج الإشعاعي لمعالجة سرطان الثدي بطريقتين:

- **جهاز خارج الجسم (العلاج الإشعاعي الخارجي/ External Radiation Therapy)**: يأتي الإشعاع من جهاز كبير خارج الجسم. سوف تذهبين إلى مستشفى أو عيادة لتلقي العلاج. وعادة ما تتلقى السيدات العلاج مرة واحدة في اليوم، وخمسة أيام في الأسبوع لمدة تتراوح ما بين ٣ إلى ٦ أسابيع. وتستغرق كل جلسة علاجية بضعة دقائق وحسب. يُعد الإشعاع الخارجي هو أكثر الأنواع شيوعًا لعلاج سرطان الثدي.
- **إدخال مادة إلى الجسم (العلاج الإشعاعي الداخلي/ Branchytherpay)**: سيدخل الطبيب المعالج أنبوبًا رفيعًا أو أكثر إلى داخل الثدي من خلال شق صغير. ويتم إدخال المادة المشعة إلى الأنبوب. وقد تستغرق الجلسة

العلاجيــة بضع دقائق، ثم تتــم إزالة المــادة. وعندما تتم إزالــة المادة المشعة، لا يبقى منهــا شيء في جسدك. وقد يتــم تكرار هــذه الطريقة للعــلاج الإشعاعــي كل يوم لمدة أسبوع.

تتوقـف الآثــار الجانبية بالأساسـ على نوعية الإشعــاع وكميته. اطلبي من فريق الرعاية الصحية أن يصف لك ما يمكن توقعه.

ومــن الشائع أن يصير الجلــد الموجود في المنطقة التي خضعت للعــلاج محمرًّا وجافًّا وحساسًا ومثيرًا للحكة. ارجعي إلى طبيبك قبــل استعمــال المرطبــات أو الكريمات أو مزيــلات التعرق على المنطقــة التي خضعت للعلاج. وبعد انتهاء العلاج، سيلتئم الجلد ببطء. ومع ذلك، ربما يكون هناك تغير دائم في لون جلدك.

ومــع أي من نوعي العلاج بالإشعاع، قد تشعرين بثقل وتيبس في ثديــك. وقد يجعل العلاج الإشعاعي الداخلي ثديك يبدو محمرًّا أو به رضوض. وعادةً ما تختفي هذه المشكلات مع مرور الوقت.

وحمَّــالات الصدر والملابســ الضيقة قد تحك جلــدك وتسبب ألمًــا. وقد ترغبين في ارتــداء ملابس قطنيــة فضفاضة خلال هذه الفترة.

ومــن المرجح أن تشعــري بالإرهــاق خلال العــلاج الإشعاعي، وخاصــة فــي الأسابيــع الأخيــرة للعــلاج. وعلى الرغــم من أن الحصول على قدر كاف من الراحة أمر مهم، فإن معظم الناس يقولــون إنهــم يشعــرون بالتحسن إلــى الأفضل حيــن يمارسون التمارين الرياضية كل يوم. جربي أن تخرجي في تمشية قصيرة أو ممارسة تمارين الإطالة البسيطة أو ممارسة اليوجا.

ربما ترغبين في مناقشة طبيبك المعالج حول الآثار طويلة المدى للعلاج الإشعاعي. على سبيل المثال، قد يتسبب العلاج الإشعاعي للصدر في ضرر للرئة أو القلب. ومن الممكن أيضًا أن يتغير حجم ثديك ومظهره. وإذا ظهرت أي من هذه المشكلات، فيستطيع فريق الرعاية الصحية أن يخبركِ بكيفية السيطرة عليها.

أسئلة قد ترغبين في طرحها على طبيبك المعالج حول العلاج الإشعاعي

- أي نوع من العلاج الإشعاعي الذي يمكنني التفكير فيه؟ هل كلا النوعين متاح لي؟
- متى سيبدأ العلاج؟ متى سينتهي؟ كم مرة سأتلقى العلاج؟
- ماذا سأشعر في أثناء العلاج؟ هل سأحتاج إلى المكوث في المستشفى؟ هل سأكون قادرة على قيادة السيارة والذهاب لجلسات العلاج والعودة منها؟
- ما الذي يمكنني القيام به للاعتناء بنفسي قبل تلقي العلاج وفي أثنائه وبعده؟
- كيف أعرف أن العلاج يؤتي ثماره؟
- هل سيؤذي العلاج الإشعاعي جلدي؟
- كيف سيكون شكل ثديي بعد ذلك؟
- هل هناك أية آثار دائمة؟
- ما الاحتمالات المستقبلية لعودة الإصابة بسرطان الثدي مرة أخرى؟

العلاج الهرموني

يُسمى العلاج الهرموني (**Hormone Therapy**) بالعلاج المضاد للهرمونات أيضًا. إذا أظهرت الفحوصات المعملية أن الخلايا السرطانية الموجودة في ثديك بها مستقبلات هرمونية، قد يكون العلاج الهرموني إذن خيارًا متاحًا أمامك. (انظري الجزء الخاص بالفحوصات المعملية لأنسجة الثدي ص٦). ويحول العلاج الهرموني دون حصول الخلايا السرطانية على الهرمونات الطبيعية أو استخدامها تلك الهرمونات (الإستروجين والبروجسترون) التي تحتاج إليها الخلايا السرطانية لتنمو.

إذا لم يكن قد انقطع عنكِ الطمث، فإن الخيارات الخاصة بالعلاج الهرموني تتضمن ما يلي:

- **عقارًا يعطل نشاط هرمون الإستروجين في الجسم (تاموكسيفين/Tamoxifen).**
- **جراحة لاستئصال المبيضين (اللذين ينتجان هرمون الإستروجين).**
- **عقارًا يقلل نسبة هرمون الإستروجين التي ينتجها المبيضان**

أما إذا انقطع عنكِ الطمث، فإن الخيارات تتضمن ما يلي:

- **عقارًا يمنع الجسم من تكوين هرمون الإستروجين (مثبط أروماتايز/*Aromatase Inhibitor*).**

تتوقف الآثـار الجانبية للعلاج الهرموني علـى النوعية التي يتم استخدامهـا. وأكثر الآثار الجانبية شيوعًـا هي أعراض انقطاع الطمث والإفرازات المهبلية والغثيان.

العلاج الكيميائي

يستخـدم العلاج الكيميائي (**Chemotherapy**) لتدمير الخلايا السرطانيـة. وربما تتلقى السيدة، التي تعاني سرطان الثدي في مراحله الأولى أو الثانية أو الثالثة أو الرابعة، العلاج الكيميائي. وقـد يتلقى العـلاج الكيميائي قبل إجراء العمليـة الجراحية أو بعدها.

وعـادةً ما يتم إعطاء العقاقير لعـلاج سرطان الثدي في الوريد مباشرة (**عن طريـق الحقن بالوريـد/Intravenously**) من خـلال إبرة رفيعة أو على هيئة أقراص. وربما تتلقين مزيجًا من العقاقير.

وقـد تتلقيـن العلاج الكيميائـي في المستشفـى أو في المنزل. وليس من المعتـاد أن تحتاج السيدة إلى المكوث في المستشفى خلال العلاج.

وتتوقـف الآثار الجانبية فـي الأساس على نوعيـة العقاقير التي تتلقاها السيدة المصابة بسرطان الثدي وكميتها. ويدمر العلاج الكيميائي الخلايا السرطانيـة التي تنمو سريعًا، ولكن قد تضر العقاقير بالخلايا الطبيعية التي تنقسم بسرعة:

- **خلايـا الـدم** (**Blood cells**): عندمـا تقلـل العقاقيـر من مستـوى خلايـا الـدم السليمـة، تصبحيـن أكثـر عرضـة للإصابـة بالعدوى أو الرضوض أو النزيف بسهولة والشعور

بوهــن وإرهــاق شديــد. وسيقوم فريــق الرعايــة الصحية بالتحقــق مــن النسب المنخفضــة لخلايا الــدم. إذا كانت نسبة خلايا الدم منخفضة، فإن فريق الرعاية الصحية قد يوقف جرعة العلاج الكيميائي لفترة قصيرة أو يقلل جرعة العقــار المستخــدم. وتوجد أيضًــا أدوية يمكــن أن تساعد جسدك على إنتاج خلايا الدم الجديدة.

- **الخلايـا الموجودة في منابت الشـعر:** قــد يتسبب العلاج الكيميائــي في تساقط الشعر. وإذا تساقط شعركِ، فسوف يعاود النمو بعد العلاج، ولكن ربما يتغير لونه وملمسه.

قــد يضعف العــلاج الكيميائي الشهية ويسبــب الشعور بالغثيان والقــيء والإسهــال أو التهابات الفــم والشفــاه. ويستطيع فريق الرعايــة الصحيــة الخاصــة بكِ تقديــم الأدوية واقتــراح طرق أخرى لمساعدتك على التغلب على هذه المشكلات.

بعضــ العقاقيــر المستخدمة لعــلاج سرطان الثــدي قد تسبب إحساسًــا بالوخــز أو التنميل في اليديــن أو القدمين. وعادة ما تختفي هذه المشكلة بعد الانتهاء من العلاج.

ولكن المشكلات الأخرى قد لا تختفي. فعلى سبيل المثال، بعض العقاقيــر المستخدمة لعلاج سرطان الثــدي قد تضعف القلب. وقد يفحص طبيبكِ المعالج قلبك قبل العلاج وفي أثنائه وبعده. ومن الآثار الجانبية النادرة أنه بعد سنوات من تلقي العلاج، قد يصاب عدد قليل من السيدات **بسرطان الدم** (**Leukemia**).

إذا لــم ينقطــع عنــك الطمث، فــإن بعضــ العقاقيــر المضادة للسرطان قد تدمر **المبيضــين** وتسبب أعراض انقطاع الطمث وجفــاف المهبل وغيرها من الأعراضــ. وربما لا تنتظم **دورتك**

الشـهرية (**Menstrual Periods**) أو قد تتوقف وربما تفقدين القدرة على الإنجاب. وكلما كان سنك أكبر، كان تلف المبيضين أكثـر عرضـة ليكـون دائمًا. ويتعيـن على السيـدات، اللاتي قد يرغبـن في الإنجاب فيما بعد، أن يسألن فريق الرعاية الصحية عن طرق الحفاظ على البويضات قبل بدء العلاج.

وعلـى الجانب الآخر، لا تدمر عقاقير أخـرى مضادة للسرطان المبيضين خلال تلقي العـلاج الكيميائي. وقبل أن يبدأ العلاج، تحدثي مع طبيبك عن وسائل تحديد النسل المناسبة لك. .

العلاج الموجه (Targeted Therapy)

قـد تتلقـى السيـدات، اللاتـي أظهـرت فحوصـات المختبـر الخاصـة بهن أن خلايـا سرطان الثدي تحتوي علـى عدد كبير من مستقبـلات بروتيـن **HER2**، العلاج الموجـه. والعلاجات الموجهـة المستخدمـة لعـلاج سرطـان الثـدي تعـوق الخلايا السرطانيـة عن النمو من خلال إعاقـة عمل مستقبلات بروتين **HER2** الزائدة.

وهـذه العقاقير يمكـن إعطاؤها عـن طريق الحقـن بالوريد أو علـى هيئة أقراص. وتتوقف الآثار الجانبية بالأساس على نوعية العقـار الذي تم تلقيـه. وتشتمل الآثـار الجانبيـة الممكنة على الشعـور بالغثيان والقـيء والإسهال. وقد تسبـب العقاقير أيضًا فـي إتلاف القلب وفشل القلب ومشكلات تنفس خطيرة. وخلال العـلاج، سيتابع طبيبـك المعالـج الإشارات الدالـة على وجود مشكلات في القلب والرئة.

أسئلة قد ترغبين في طرحها على طبيبك المعالج حول العلاج الهرموني أو العلاج الكيميائي أو العلاج الموجه

- ما العقاقير التي سأتناولها؟ ماذا ستفعل؟
- متى سيبدأ العلاج؟ متى سينتهي؟ كم مرة سأتلقى العلاج؟
- أين سأتلقى العلاج؟
- ما الذي يمكنني فعله للاعتناء بنفسي خلال العلاج؟
- كيف سنعرف أن العلاج يؤتي بثماره؟
- ما الآثار الجانبية التي يتعين عليّ إخبارك بها؟
- هل ستكون هناك آثار جانبية طويلة المدى؟

إعادة ترميم الثدي

يكون لدى السيدة التي تخطط لاستئصال الثدي خيار بشأن ما إذا كان يتعين عليها الخضوع لعملية لإعادة ترميم شكل الثدي (الجراحات التجميلية للثدي)، أو لا يتعين عليها ذلك. وبدلاً من عملية إعادة ترميم الثدي، قد تختار السيدة أن ترتدي ثديًا صناعيًّا (عبارة عن جسم صناعي يحل محل الثدي)، أو ارتداء حشو مبطن داخل حمالة الصدر أو عدم ارتداء أي شيء. وكل هذه الخيارات لها عيوب ومميزات. وما يناسب سيدة قد لا يكون بالضرورة مناسبًا لسيدة أخرى.

ومـن الممكن إجراء عمليـة ترميم الثدي في الوقـت نفسه الذي أجريت فيـه عملية استئصال الثدي أو من الممكن إجراؤها فيما بعد. وإذا كان العلاج الإشعاعي جزءًا من خطة العلاج، فإن بعض الأطباء يفضلون الانتظار حتى بعد الانتهاء من العلاج الإشعاعي.

وإذا كنـتِ تفكرين في إعادة ترميم الثـدي، فتحدثي إلى طبيب الجراحات التجميلية قبل إجـراء عملية استئصال الثدي، حتى إن كنت تخططين لإجراء عملية ترميم الثدي فيما بعد.

ويستطيـع الجـراح أن يعيـد ترميـم الثـدي بعدة طـرق. تختار بعضـ السيـدات إجراء زراعـات الثدي، وذلك مـن خلال ملئه بمـادة السيليـن أو السيليكـون. ويمكنـك قـراءة المزيـد حول زراعات الثدي على الموقع الإلكتروني لقسم الأغذية والعقاقير: .http://www.fda.gov

ووسيلـة أخـرى لإعـادة ترميـم الثدي هـي ابتكار شـكل الثدي باستخدام أنسجة مأخوذة من أجزاء أخرى بجسمك. ويستطيع الطبيـب الجـراح أن يستعيـن بالجلـد والعضـلات والدهـون المأخوذة من أسفل بطنك أو ظهرك أو مؤخرتك.

وتتوقف نوعية الجراحة الترميمية للثدي بالنسبة لك على سنك وشـكل جسـدك ونوعيـة الجراحـة السرطانية التي قمـتِ بها. ويستطيـع طبيب الجراحـات التجميلية أن يساعـدك على أخذ قرار بهذا الصدد.

أسئلة قد ترغبين في طرحها على طبيبك المعالج حول إعادة ترميم الثدي

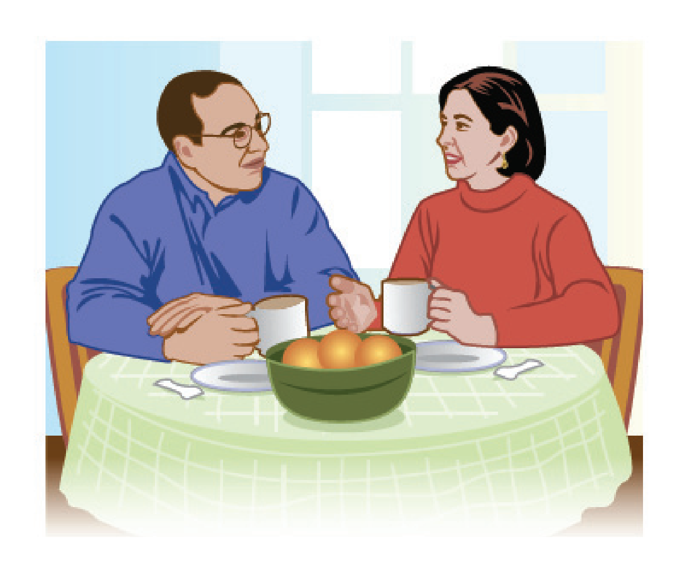
- ما نوعية الجراحة التي ستعطيني أفضل النتائج؟ كيف سيبدو مظهري بعدها؟
- متى يمكنني بدء إجراء الجراحة الترميمية؟
- كم عدد العمليات الجراحية التي سأحتاج إليها؟
- ما المخاطر القائمة في وقت إجراء العملية الجراحية؟ وبعد إجرائها؟
- هل سيكون هناك ندوب؟ أين؟ وكيف سيبدو مظهرها؟
- إذا تمت الاستعانة بأنسجة من جزء آخر بجسدي، فهل ستكون هناك أية تغيرات دائمة في مكان الأنسجة التي تمت إزالتها؟
- ما الأنشطة التي يتعين عليّ تجنبها بعد إجراء العملية الجراحية؟ متى يمكنني العودة إلى مزاولة أنشطتي المعتادة؟
- هل سأحتاج إلى متابعة طبية؟

التغذية

التغذية الجيدة مهمة قبل تلقي علاج السرطان وفي أثنائه وبعده. أنتِ بحاجة إلى كمية مناسبة من السعرات الحرارية للحفاظ على الوزن المناسب، وبحاجة أيضًا إلى كمية كافية من

البروتين للحفاظ على قوتك. والتغذية الجيدة قد تساعدك على الشعور بالتحسن والحصول على مزيد من الطاقة.

وفي بعض الأحيان، وخاصة خلال العلاج أو بعده بفترة قصيرة، قد لا تشعرين بالرغبة في تناول الطعام. ربما تشعرين بعدم الراحة أو بالإرهاق. وربما تجدين أن مذاق الطعام ليس بالجودة نفسها التي تعتادينها. بالإضافة إلى ذلك، قد يصعب عليك فقدان الشهية والشعور بالغثيان والرغبة في القيء وقرح الفم وغيرها من الآثار الجانبية - كلها قد تصعب عليك تناول الطعام. وعلى الجانب الآخر، بعض السيدات اللاتي يتلقين علاج سرطان الثدي قد يواجهن مشكلة مع زيادة الوزن.



التغذية الجيدة قد تساعدكِ على الشعور بالتحسن.

وقد يقترح عليك طبيبك المعالج أو إخصائي التغذية المعتمد أو متعهد الرعاية الصحية طرقًا لتساعدكِ على الوفاء باحتياجاتك الغذائية.

المتابعة الدورية

سوف تحتاجين إلــى فحوصات دورية (كل ٣ إلى ٦ أشهر مثلاً) بعد تلقي علاج سرطان الثدي. فالفحوصات تساعد على ضمان ملاحظــة أية تغيرات تطرأ على صحتك ومعالجتها عند الحاجة إلى ذلك. إذا عانيتِ أية مشكلات صحية في الفترات ما بين كل فحص وآخر، اتصلي بطبيبك المعالج.

تساعد الفحوصات على تعقب...

- **سـرطان الثـدي الـذي يعـاود الظهـور بعد تلقـي العلاج:** قـد يعود سرطان الثدي إلى الثـدي أو جدار الصدر. أو قد يعـود إلى أي جزء آخر من الجســم مثل العظام أو الكبد أو الرئتين أو المخ.
- **المشـكلات الصـحية التـي قـد تنجـم عـن تلقـي عـلاج السرطان.**
- **الإصابة بسرطان ثدي جديد.**

وتشتمــل الفحوصات عادةً على فحص الرقبــة والإبط والصدر ومنطقة الثدييــن. ونظرًا لأنه قد تظهــر الإصابة مجددًا، يجب أن تقومي بإجراء **صـورة الثدي الإشعاعية /Mammograms** بصفة دورية. ولن تحتاجي على الأرجح إلى إجراء صورة الثدي الإشعاعيــة على الثدي الذي تم استئصالــه أو في حال ترميمه. وقـد يطلــب طبيبك المعالــج إجـراء أشعة أخــرى أو فحوصات معملية.



اسألي طبيبك المعالج عن مدى تكرار الفحوصات التي تحتاجين إليها.

مصادر الدعم

إن معرفـة إصابتـكِ بسرطـان الثـدي قـد تغير حياتـكِ وحياة المقربين منكِ. وقد يصعب التعامل مع هذه التغيرات.

ومـن الشائع وجـود مخاوف بشأن طرق العـلاج والسيطرة على الآثار الجانبية والبقاء في المستشفى وتكاليف الخدمة الطبية. وربمـا تقلقيـن أيضًا بشـأن العنايـة بأسرتـك أو الحفاظ على عملـك أو مواصلة الأنشطة اليومية. ومـن الطبيعي بالنسبة لكِ ولأسرتك ولأصدقائك أن تحتاجوا إلى مساعدة للتعامل مع هذه المخاوف.

تقدم العديد من المؤسسات برامج خاصة للسيدات المصابات بسرطـان الثدي. وتتطـوع السيدات اللاتي قـد أصبن بالمرض

للعمل كمتطوعات متدربات، فإنهن قد يتحدثن أو يزن السيدات المصابات بسرطان الثدي ويقدمن المعلومات والدعم على المستوى العاطفي. وكثيرًا ما يشاركن خبرتهن مع العلاج من سرطان الثدي وإعادة ترميم الثدي والتعافي.

وفيما يلي المصادر التي يمكنك اللجوء إليها لطلب الدعم:

- يستطيع الأطباء والممرضات وغيرهم من أفراد فريق الرعاية الصحية الإجابة عن الأسئلة حول العلاج أو العمل أو الأنشطة الأخرى.
- قد تفيدك الاستعانة بالإخصائيين الاجتماعيين أو المستشارين أو أخصائي الدعم الديني. إذا كنت ترغبين في الحديث عن مشاعرك ومخاوفك. وعادةً ما يستطيع الأخصائيون الاجتماعيون اقتراح الموارد من أجل المساعدات المالية أو التنقل أو الرعاية المنزلية أو الرعاية العاطفية.
- وقد تفيدكِ أيضًا مجموعات الدعم. وفي هذه المجموعات، تقابل السيدات المصابات بسرطان الثدي أو أفراد أسرتهن مرضى آخرين أو أسرهم لمشاركة ما تعلموه عن التكيف مع المرض وآثار المعالجة. وقد تقدم المجموعات الدعم بصفة شخصية أو من خلال الهاتف أو عبر الإنترنت. وقد ترغبين في التحدث إلى عضو من أعضاء فريق الرعاية الصحية الخاصة بك حول البحث عن مجموعة دعم.

عادةً ما تتجمع السيدات المصابات بسرطان الثدي في مجموعات الدعم، ولكن ضعي في اعتبارك أن حالة كل سيدة تختلف عن الأخرى، والطريقة التي تتعامل بها

سيدة مع مرض السرطان قد لا تناسب سيدة أخرى. قد ترغبين في أن تسألي متعهد الرعاية الصحية الخاص بك عن النصيحة التي تلقيتها من سيدات أخريات مصابات بسرطان الثدي.

- طبيبك المعالج أو استشاري الصحة الجنسية قد يساعدانك إذا كنتِ قلقة أنت وشريك حياتك بشأن تأثير سرطان الثدي على ممارسة العلاقة الحميمة. اسألي طبيبك المعالج عن المعالجة الممكنة للآثار الجانبية وما إذا كانت هذه الآثار الجانبية ستستمر طويلاً. وبغض النظر عن وجهات النظر، فقد تجدين أنت وشريك حياتك أنه من المفيد مناقشة مخاوفكما.

أبحاث علاج السرطان

يجري الأطباء من مختلف أنحاء العالم العديد من الدراسات على أنواع علاج السرطان (التجارب السريرية) والتي يتطوع فيها المرضى للمشاركة. وقد أدت الأبحاث بالفعل إلى تطور وسائل الوقاية من الإصابة بسرطان الثدي وكيفية اكتشافه ومعالجته.

حتى لو كانت السيدة المصابة بسرطان الثدي لا تستفيد مباشرة من المعالجة محل الدراسة، فإنها قد تقدم إسهامًا مهمًّا من خلال مساعدة الأطباء على معرفة المزيد عن سرطان الثدي وكيفية السيطرة عليه. ورغم أن الدراسات البحثية قد تفرض بعض المخاطر، فإن الباحثين يقدمون كل ما في وسعهم لحماية مرضاهم.

كلمات تجب معرفتها

يحتوي موقع المعهد القومي للسرطان على تعريفات لآلاف المصطلحات من خلال مسرد مصطلحات السرطان الصادر عن معهد السرطان القومي. ويمكنك الوصول إليه من خلال موقع: **http://www.cancer.gov/dictionary**.

مرحلة متقدمة من السرطان (Advanced Cancer): لقد انتشر السرطان في أماكن أخرى بالجسم وعادة لا يمكن علاجه أو السيطرة عليه بالعلاج.

مثبط أروماتايز (Aromatase Inhibitor): عقار يمنع تكوين هرمون الإستراديول، هرمون الإناث، وذلك من خلال التدخل في إفراز إنزيم الأورماتاز. وتستخدم مثبطات الأورماتاز كنوع من العلاج الهرموني بالنسبة للسيدات اللاتي انقطع عنهن الطمث والمصابات بسرطان الثدي المعتمد في إصابته على الهرمونات.

الإبط (Axilla): المنطقة الموجودة تحت الذراع.

تجريف العقد اللمفية الإبطية (Axillary Dissection): يستأصل الجراح العقد اللمفية الموجودة في منطقة تحت الإبط. ويطلق عليها أيضًا تجريف العقد اللمفية الإبطية.

العقد اللمفية الإبطية (Axillary Lymph Nodes): هي عقد لمفية موجودة في منطقة تحت الإبط التي تسحب العقد اللمفية من الثدي والمناطق القريبة منه.

ورم حميد (Benign): لا يُعد من الأورام السرطانية. وقد ينمو الورم الحميد ليصير أكبر ولكنه لا ينتشر ليمتد إلى أجزاء أخرى من الجسم.

فحص العينات (Biopsy): أخـذ عينة من الخلايا أو الأنسجة ليفحصهـا إخصائي علم الأمراض. قـد يفحص إخصائي علم الأمراض النسيـج تحـت الميكروسكـوب أو إجـراء فحوصات أخرى على الخلايا أو الأنسجة.

الأوعية الدموية (**Blood Vessel**): عبارة عن أنبوب من خلاله يسري الدم في الجسم. وتحتوي الأوعية الدموية على شبكة من الشرايين والشعيرات الدموية والشعيرات والأوردة والعروق.

المعالجة الإشعاعية الداخليـة (Brachytherapy): نوع من العـلاج الإشعاعي تمر فيه المادة الإشعاعيـة من خلال إبرة أو بـذرة أو أسلاك أو أنبـوب قسطرة مباشرة إلى الورم أو بالقرب منه. ويطلق عليـه أيضًا المعالجة الإشعاعيـة الداخلية والعلاج الإشعاعي المزروع.

الجراحـة المحافظـة علـى الثـدي (Breast-Sparing Surgery): عمليـة جراحيـة لاستئصال سرطـان الثدي ولكن دون استئصـال الثـدي. وتشتمـل أنـواع الجراحـات المحافظة علـى الثدي على استئصـال الكتلة الورميـة (استئصال العقدة اللمفية)، واستئصال جزء من الثدي (استئصال ربع الثدي) أو الاستئصـال الثديي القطعي (استئصال السرطان وكذلك جزء مـن أنسجـة الثدي الموجودة حـول الـورم أو المبطنة لعضلات الصـدر الموجـودة أسفل الـورم). ويطلق عليهـا أيضًا جراحة للحفاظ على الثدي.

السرطان (Cancer): مصطلح مستخدم للإشارة إلى انقسام غيـر طبيعـي للخلايا دون الخضـوع للسيطرة ومـن الممكن أن تغزو الأنسجة القريبة من الورم. وقد تنتشر الخلايا السرطانية

أيضًا لتصل إلى أجزاء أخرى بالجسم من خلال الدم والجهاز اللمفي.

سرطان (Carcinoma in Situ): مجموعة من الخلايا غير السليمة التي تبقى في أول مكان تكونت به، ولم تنتشر هذه الخلايا، وربما تصير هذه الخلايا غير السليمة سرطانًا وتنتشر في الأنسجة السليمة القريبة. وتُسمى هذه المرحلة: المرحلة الصفرية.

خلية (Cell): وحدة مستقلة تكون أنسجة الجسم. وجميع الكائنات الحية تتكون من خلية واحدة أو أكثر.

العلاج الكيميائي (Chemotherapy): العلاج باستخدام العقاقير التي تدمر الخلايا السرطانية.

التجربة السريرية (Clinical Trial): نوع من الأبحاث التي تفحص مدى نجاح الطرق الطبية المستخدمة لعلاج المرضى. وهذه الدراسات تفحص المناهج الجديدة الخاصة بالفحص أو الوقاية أو التشخيص أو علاج المرض. ويطلق عليها أيضًا الدراسات السريرية.

المادة الصبغية (Contrast material): عبارة عن مادة صبغية أو غيرها من المواد التي تساعد على إظهار المناطق غير السليمة بداخل الجسم، ويتم إعطاؤها للمريض من خلال الحقن في الوريد أو من خلال حقنة شرجية أو عن طريق الفم. وقد تُستخدم مادة التباين في الأشعة السينية والأشعة المقطعية بالكمبيوتر أو التصوير بالرنين المغناطيسي أو غيرها من فحوصات التصوير والأشعة.

الأشـعة المقطعيـة بالكمبيوتـر (CT Scan): مجموعـة مـن الصور لمناطـق داخل الجسم مأخوذة مـن زوايا مختلفة. هذه الصور يكونها الكمبيوتر المتصل بجهاز الأشعة السينية. ويطلق عليها أيضًا تصوير شعاعي طبقي بالكمبيوتر.

قنـاة (Ducts): في الطب، هي قنــاة أو وعاء في الجسم تتدفق من خلاله السوائل.

السـرطان القنـوي للغـدد الثدييـة (Ductal carcinoma): أكثر أنــواع سرطان الثـدي شيوعًا. ويبدأ فـي الخلايا المبطنة للقنوات الناقلة للبن الموجودة في الثدي.

سرطان بالغدد الثديية (Ductal carcinoma in Situ): حيث نجـد الخلايا غير السليمة بالقرب من النسيج المبطن للقنوات الناقلـة للبـن. وفي هذه الحالـة لا تنتشر الخلايـا غير السليمة خـارج القنـوات لتصل إلــى أنسجـة أخرى بالثـدي. وفي بعض الحالات، قد يصير السرطان بالغدد الثديية وينتشر ليصل إلى أنسجـة أخرى، رغم أنه لا يمكن فـي الوقت الحـالي توقع أي من الآفـات السرطانية يمكن أن تصير. ويطلـق عليه أيضًا سرطان داخل القنوات الناقلة للبن.

مرحلـة مبكـرة مـن سـرطان الثـدي (Early-stage breast cancer): هــو سرطــان الثــدي الذي لـم ينتشر ويتعـد منطقة الثـدي أو العقـد اللمفية الإبطيــة. وهذا يشتمل علــى السرطان بالغــدد الثديية وسرطان الثـدي في المرحلة الأولــى والمرحلة الثانية (أ) والمرحلة الثانية (ب) والمرحلة الثالثة (أ).

الإسـتروجين (Estrogen): نــوع من الهرمونـات التي ينتجها الجســم يساعـد علــى تنميـة خصائـص الجنس لـدى الإناث

والحفــاظ عليها ونمو العظام. ومن الممكن أن يتم إنتاج هرمون الإستروجين في المعمل. وقد يستخدم الهرمون كوسيلة لتحديد النســل وعــلاج أعراضــ انقطاع الطمــث واضطرابــات الدورة الشهرية وتخلخل العظام وغيرها من الحالات الصحية.

المعالجـة الإشـعاعية الخارجيـة (External Radiation Therapy): نوع من العلاج الإشعاعي يستخدم فيه جهاز يهدف إلى تسليط أشعــة ذات طاقة عالية على الخلايا السرطانية من خــارج الجســم. ويطلق عليهــا أيضًا العلاج الإشعاعــي بالأشعة الخارجية.

ليفي (Fibrous): يحتوي على ألياف أو يشبه الألياف.

غدة (Gland): عضو يفرز مادة واحدة أو أكثر مثل الهرمونات أو العصارات الهاضمة أو العرق أو الدموع أو اللعاب أو اللبن.

بروتيــن HER2 (HER2): عبــارة عن بروتين يشترك في نمو الخلايــا السليمة. ويوجد هذا الهرمون فــي بعض أنواع الخلايا السرطانيــة، مــن بينهــا سرطان الثــدي والمبيضــان. وقد يتم فحصــ الخلايــا السرطانية التــي يتم استئصالهــا من الجسم لمعرفــة وجود مستقبــلات بروتين **HER2** من أجــل المساعدة علــى تحديد أفضل نــوع للعلاج. ويسمــى أيضًــا: **c-erbB-2** و **human epidermal growth factor receptor 2** و **human EGF receptor 2**.

مستقبلات هرمونية (Hormone Therapy): بروتين الخلية الــذي يرتبط ببروتين معين. وقد تكــون المستقبلات الهرمونية موجــودة علــى سطح الخليــة أو بداخلهــا. وتحــدث العديد من التغيرات في الخلية بعد ارتباطها بالمستقبل الخاص بها.

العلاج الهرموني (Hormone Therapy): عبارة عن طريقة معالجة تتم من خلال إضافة الهرمونات أو تعطيلها أو إزالتها. وبالنسبة لحالات معينة (في حالة الإصابة بالسكري أو انقطاع الطمث مثلًا)، يتم إعطاء الهرمونات لضبط المستويات المنخفضة للهرمونات. ومن أجل إبطاء أو وقف نمو سرطانات معينة (مثل سرطان الثدي أو البروستاتا)، قد يتلقى المريض هرمونات مُخلقة أو عقاقير أخرى لتعطيل الهرمونات الطبيعية بالجسم. وفي بعض الأحيان، يكون هناك حاجة إلى إجراء عملية جراحية لاستئصال الغدة التي تنتج هرمونًا معينًا. ويطلق عليه أيضًا المعالجة الهرمونية: **Endocrine therapy** **Hormonal Therapy**و **Hormone treatment**.

سرطان ثدي التهابي (Inflammatory Breast Cancer): أحد أنواع سرطان الثدي، ويبدو فيه الثدي محمرًّا ومتورمًا ومرتفع الحرارة. وقد يبدو جلد الثدي مثقبًا أشبه بقشرة البرتقال (Peau dʼorange). ويحدث الاحمرار ودرجة الحرارة المرتفعة لأن الخلايا السرطانية تسد الأوعية اللمفية الموجودة في الجلد.

داخل الوريد (Intravenous): عادة ما يستخدم هذا المصطلح للإشارة إلى الطريقة التي يتم بها إعطاء العقار أو مواد أخرى من خلال إبرة أو أنبوب يتم إدخاله إلى الوريد. ويشار إليه اختصارًا بـ **IV**.

سرطان الدم (Leukemia): سرطان يبدأ في الأنسجة المكونة للدم مثل نخاع العظام ويتسبب هذا النوع من السرطان في إنتاج عدد كبير من خلايا الدم وإدخالها إلى مجرى الدم.

الهرمـون (**LH-RH agonist**): عقار يُستخـدم لتثبيط إفراز الهرمونات الجنسية. وفي الرجال، يتسبب **الهرمونفي** انخفاض نسبـة هرمون التستوستيرون. وفـي السيدات، يتسبب **الهرمون** فـي انخفاض هرمـون الإستروجيـن وغيـره مـن الهرمونـات الجنسية. وهو مختصـر **Luteinizing Hormone-releasing hormone agonist**.

الفص (**Lobe**): جزء من عضو مثل الكبد أو الرئة أو الثدي أو الغدة الدرقية أو المخ.

السـرطان الفصيصـي (**Lobular Carinoma**): يبـدأ هـذا النـوع من السرطان من الفصيصـات (الغدد التي تفرز اللبن) الموجـودة في الثدي. والسرطـان الفصيصي اللابد (**LCIS**) هو عبارة عن خلايا غير سليمة موجودة في الفصيصات فقط. وعندمـا ينتشر السرطان من الفصيصـات ليصل إلى الأنسجة المحيطـة، فإنه يُسمـى السرطان الفصيصـي. وعادةً لا يصير السرطـان الفصيصي ، ولكـن إصابة أحـد الثديين بالسرطان الفصيصي تزيد من خطر الإصابة بالسرطان في أحد الثديين.

الفصيصـات (**Lobule**): عبـارة عن فص صغير أو جزء صغير جدًّا من الفص.

جراحـة استئصـالية للـورم (**Lumpectomy**): عبـارة عـن عمليـة جراحية لاستئصال الأنسجة غيـر السليمة أو استئصال السرطان من الثدي وجزء صغير من الأنسجة السليمة القريبة. وهي نوع من أنواع الجراحة المحافظة على الثدي.

العقـد اللمفيـة (**Lymph Node**): عبارة عـن كتلة مكورة من النسيـج اللمفي تحيـط بغشاء الأنسجة الضامـة. وترشح العقد

اللمفيــة السائــل اللمفي وتقــوم بتخزين خلايا الــدم البيضاء، وتوجـد أيضًــا في الأوعيــة اللمفية، كمــا أنه يُطلـق عليها الغدة اللمفية.

الوعـاء اللمفـي (**Lymph Vessel**): عبــارة عــن أنبــوب رفيع يحمل السائل اللمفي وخلايا الدم البيضاء عبر الجهاز اللمفي. ويطلق عليه الأوعية اللمفية (**Lymphatic Vessel**).

وذمـة لمفيــة (**Lymphedema**): حالــة يتجمــع فيهــا السائل الفائض في الأنسجة ويتسبـب في التورم. وقـد تحدث الوذمة اللمفيــة في الذراع أو القــدم بعد استئصال الأوعيــة اللمفية أو العقــد اللمفية الموجودة تحت الإبط أو عند الأربية أو معالجتها بالإشعاع.

ورم خبيــث (**Malignant**): عبارة عن ورم سرطاني. وقد تغزو الأورام السرطانية الأنسجة القريبة وتدمرها وتنتشر في أجزاء أخرى من الجسم.

صـورة الثدي الإشـعاعية (**Mammogram**): عبارة عن أشعة سينية على الثدي.

اخصــائي أورام (**Medical Oncologist**): طبيــب متخصــص فــي تشخيـص مرضـ السرطــان ومعالجته باستخـدام العلاج الكيميائــي، والهرموني، الموجه والبيولوجي. وإخصائي الأورام هو المقدم الرئيسي للرعاية الصحية لمريض السرطان، ويقدم أيضًــا الدعم، ويمكنه تنسيق العلاج الــذي يقدمه الأخصائيون الآخرون.

انقطاع الطمث/سن اليأس (Menopause): فترة يتوقف فيها مبيض المرأة عن العمل وتنقطع الدورة الشهرية عنها. وعادةً ما ينقطع الطمث في سن الخمسين تقريبًا. ويُقال إن المرأة انقطع عنها الطمث إذا توقفت الدورة الشهرية لمدة ١٢ شهرًا متعاقبًا. وتشتمل أعراض انقطاع الطمث على ارتفاع درجة حرارة الجزء العلوي من الجسم والتغيرات المزاجية والتعرق الليلي ومشاكل التركيز والعقم.

الدورة الشهرية (Menstrual Period): عبارة عن تفريغ دوري للدم والأنسجة الموجودة في الرحم. ومن سن البلوغ وحتى سن اليأس، تحدث الدورة الشهرية كل ٢٨ يومًا تقريبًا ولكن الدورة الشهرية تنقطع في أثناء الحمل.

نقيلي (Metastatic): تعني انتشار السرطان من جزء إلى آخر في الجسم.

استئصال الثدي الجذري المعدل (Modified Radical Mastectomy): عملية جراحية لسرطان الثدي يتم فيها استئصال الثدي ومعظم الغدد اللمفية الموجودة تحت الإبط أو كلها والأنسجة المبطنة فوق عضلات الصدر. وفي بعض الأحيان، يستأصل الجراح جزءًا من عضلات جدار القص.

التصوير بالرنين المغناطيسي (MRI): إجراء يتم فيه استخدام موجات الراديو ومغناطيس قوي متصل بجهاز كمبيوتر من أجل أخذ صور تفصيلية لمناطق داخل الجسد. وهذه الصور من الممكن أن تظهر الاختلاف بين الأنسجة السليمة والأنسجة المريضة. والتصوير بالرنين المغناطيسي

يصــدر صــورًا للأعضاء والأنسجة الرخــوة أفضل من تلك التي تصدرهــا تقنيــات التصويــر الأخــرى مثــل الأشعــة المقطعية بالكمبيوتر أو الأشعــة السينية. والتصوير بالرنين المغناطيسي مفيــد على نحو خاص لتصوير المخ والعمــود الفقري والأنسجة الرخــوة للمفاصــل والجــزء الداخلي للعظــام. ويعــرف أيضًا بـ **Magnetic Resonance Imaging.**

ممرضــة أورام (Oncology Nurse): هي ممرضة متخصصة في معالجة مرضى السرطان ورعايتهم.

عضــو (Organ): جــزء مــن الجسم يؤدي وظيفــة معينة. على سبيل المثال، القلب عضو.

المبيض (Ovary): هــو أحــد المبيضيــن المرتبطين بالغدد التناسليــة الأنثويــة التي تتكــون فيهــا البويضــات. والمبيضان موجودان في الحوض، على جانبي الرحم.

الاستئصــال الجزئــي للثــدي (Partial mastectomy): استئصال الورم السرطاني وبعض أنسجة الثدي الموجودة حول الورم أو الأنسجة المبطنة لعضلات الصدر أسفل الورم. وعادة مــا يتم استئصال بعضــ العقد اللمفية الموجــودة تحت الإبط. ويطلــق عليه أيضًــا الاستئصــال الثديي القطعــي **Segmental Mastectomy**.

تصوير مقطعي بالإصدار البوزيتروني (PET scan): إجراء يتــم فيه حقن كمية صغيــرة من الجلوكوز المشــع (السكر) في الوريــد، ويتم استخــدام ماسح لأخذ صــور تفصيلية ومحوسبة لمناطــق داخل الجســم والمستخــدم في تصويرهــا الجلوكوز. ونظــرًا لأن الخلايا السرطانيــة تستهلك المزيد مــن الجلوكوز

أكثــر من الكمية التي تستخدمها الخلايا السليمة، فمن الممكن استخدام الصور للبحث عن خلايا سرطانية في الجسم. ويطلق عليه أيضًا **Positron Emission Tomography Scan**.

أخصــائي علاج طبيعي (Physical Therapist): خبير رعاية صحيــة يقدم تمارين رياضية وأنشطــة بدنية تساعد على تقوية العضلات واستعادة لياقتها وحركتها الطبيعية.

جـرّاح تجميـل (Plastic Surgeon): جــراح متخصــص فــي تقليل الندب أو التشويهات التي قد تحدث نتيجة لوقوع الحوادث والتشويهات الخلقية أو معالجة الأمراض.

بروجســترون (Progesterone): نــوع مــن الهرمونــات التــي ينتجهــا الجســم والتي تلعــب دورًا في الــدورة الشهرية وحدوث الحمل. ومــن الممكن تصنيــع البروجسترون فــي المعمل. وقد يُستخــدم كوسيلــة لتحديــد النســل ومعالجــة الاضطرابات في الــدورة الشهريــة والعقم وأعراض انقطــاع الطمث وغيرها من الحالات المرضية.

الإشـعاع (Radiation): طاقة يتــم إطلاقها على هيئة موجات ازدواجيــة أو موجات كهرومغناطيسية. ومــن المصادر الشائعة للإشعاع غــاز الرادون والأشعــة الكونية من الفضــاء الخارجي والأشعــة السينيــة الطبيــة والطاقــة المستخلصة مــن النظائر المشعــة (حالة غير مستقــرة لعنصر الكيميائــي يطلق خلالها إشعاعًا في أثناء تكسره ليصير أكثر استقرارًا).

أخصائي علاج الأورام بالإشـعاع (Radiation Oncologist): طبيب متخصص في استخدام الإشعاع لعلاج السرطان.

العلاج الإشعاعي (Radiation Therapy): استخدام إشعاع ذي طاقة عالية من الأشعة السينية وأشعة جاما والنيوترونات والبروتونات ومصادر أخرى لتدمير الخلايا السرطانية وتقليص الأورام. وقد يأتي الإشعاع منجهاز خارج الجسم (العلاج الإشعاعي الخارجي) أو يأتي من مادة مشعة موضوعة داخل الجسم بالقرب من الخلايا السرطانية (العلاج الإشعاعي الداخلي). يستخدم العلاج الإشعاعي مادة مشعة مثل الأجسام المضادة الجزيئية المشعة التي تسير في الدماء إلى داخل الأنسجة في مختلف أنحاء الجسم. ويطلق عليه أيضًا **Irradiation and Radiotherapy**.

مشع (Radioactive): مطلق للإشعاع.

أخصائي جراحات ترميمية (Reconstructive Surgeon): جرّاح يمكنه إجراء عملية جراحية لإعادة تشكيل أو بناء (إعادة ترميم) جزء من الجسم مثل ثدي سيدة خضعت لجراحة لعلاج سرطان الثدي.

أخصائي تغذية معتمد (Registered dietitian): خبير رعاية صحية تلقى تدريبًا متخصصًا في استخدام الغذاء والتغذية للحفاظ على صحة الجسم. وإخصائي التغذية المعتمد قد يساعد الفريق الطبي على تحسين الصحة الغذائية للمريض.

استئصال الثدي القطعي (Segmental Mastectomy): استئصال الورم السرطاني وكذلك بعض الأنسجة في الثدي الموجودة حول الورم والأنسجة المبطنة لعضلات الصدر الموجودة أسفل الورم. وعادة ما يتم استئصال بعض العقد اللمفية الموجودة تحت الإبط. ويطلق عليه أيضًا الاستئصال الجزئي للثدي **Partial Mastectomy**.

فحص عينات العقد اللمفية الحارسه (Sentinel Lymph Node Biopsy): استئصال للعقد اللمفية وفحصها (العقد اللمفية الأولى التي من المرجح أن ينتشر فيها الخلايا السرطانية من الورم الأساسي). ومن أجل تحديد العقد اللمفية ، يقوم الجراح بحقن المريض بمادة مشعة، صبغة زرقاء، بالقرب من الورم، ثم يستخدم الجراح ماسحًا للبحث عن العقد اللمفية التي تحتوي على المادة المشعة، يبحث عن العقد اللمفية التي صُبغت باللون، ثم يستأصل الجراح العقد لفحصها والتأكد من وجود خلايا سرطانية بها.

الآثار الجانبية (Side effect):مشكلة تحدث حين يؤثر العلاج على الأنسجة أو الأعضاء السليمة. ومن بين الآثار الجانبية الشائعة لعلاج السرطان الإرهاق والألم والشعور بالغثيان والقيء وانخفاض عدد خلايا الدم وتساقط الشعر وقرح الفم.

أخصائي اجتماعي (Social Work): متخصص مدرب على الحديث إلى المرضى وأسرهم عن الاحتياجات العاطفية أو البدنية وإيجاد الخدمات الداعمة لهم.

عمليات جراحية (Surgery): إجراء يتم اتخاذه لاستئصال أو إصلاح جزء من الجسم أو لاكتشاف وجود المرض.

تاموكسيفين (Tamoxifen): عقار يستخدم لعلاج أنواع معينة من سرطان الثدي في السيدات والرجال. كما أنه يستخدم أيضًا في الوقاية من سرطان الثدي في السيدات المصابات بسرطان بالغدد الثديية (خلايا غير سليمة في القنوات اللبنية بالثدي) وفي السيدات اللاتي يعانين من خطر الإصابة بسرطان الثدي بنسبة كبيرة. إنه يعوق تأثير هرمون الإستروجين في الثدي.

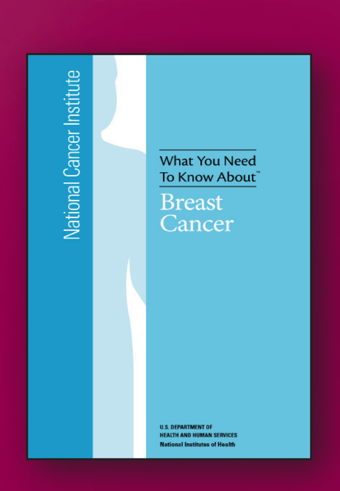
العلاج الموجه (Targeted Therapy): نوع من العلاج تُستخدم فيه العقاقير أو مواد أخرى مثل الأجسام المضادة الجزيئية للتعرف على الخلايا السرطانية ومهاجمتها. وقد يكون للعلاج الموجه عدد من الآثار الجانبية أقل من تلك التي تحتويها أنواع أخرى من علاجات السرطان.

نسيج (Tissue): مجموعة أو طبقة من الخلايا تعمل معًا لأداء وظيفة معينة.

استئصال الثدي التام (Total Mastectomy): استئصال الثدي. ويطلق عليه استئصال بسيط للثدي.

ورم (Tumor): كتلة غير طبيعية من الأنسجة التي تظهر حين تنقسم الخلايا أكثر مما ينبغي أو حين تموت هذه الخلايا حين لا ينبغي لها أن تموت. وقد تكون الأورام حميدة (غير سرطانية) أو خبيثة (سرطانية). ويطلق عليها أيضًا **Neoplasm**.

الأشعة السينية (X-Ray): نوع من الإشعاع ذو طاقة عالية. وفي الجرعات القليلة، تستخدم الأشعة السينية في تشخيص الأمراض من خلال تكوين صور للجزء الداخلي للجسم. وفي الجرعات الكبيرة، تُستخدم الأشعة السينية لعلاج السرطان.


National Cancer Institute
What You Need To Know About™
Breast Cancer
U.S. DEPARTMENT OF
HEALTH AND HUMAN SERVICES
National Institutes of Health


بدعم
محمد بن عبدالرحمن العقيل


الجمعية السعودية الخيرية لمكافحة السرطان
SAUDI CANCER SOCIETY